

Comer conscientemente



“Que tu alimento sea tu medicina y que
tu medicina sea tu alimento”
Hipócrates .

BY ALBA L BEJARANO

Sabemos como comemos?

Comemos para vivir!

Anteriormente se decía que comer sano era :
Desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo.

Es verdad que nuestros antepasados tenían una vida mas sencilla sin tanta prisa y estrés o contaminación y probablemente su estilo de vida era diferente.


Hoy día , sabemos bien que somos lo que comemos.

Muchos pueden afirmar que comen sano porque comen verduras y vegetales de vez en cuando .La verdad es que muchos desconocen como funciona nuestro organismo y comen a deshoras consumiendo alimentos genéticamente manipulados que son una amenaza para nuestra salud.

Si sabemos que somos lo que comemos, y que para estar sanos y en forma debemos cambiar nuestros habitos alimenticios y estilo de vida, qué debemos saber?



LO QUE DEBEMOS SABER



Nuestro cuerpo, es como un laboratorio que trabaja en 3 ciclos naturales en un periodo de 24 horas, llamado el ritmo Circadiano. Durante este periodo ingiere alimentos, absorbe, utiliza nutrientes y elimina toxinas, deshechos y residuos.

Los 3 ciclos del cuerpo

Eliminación
De 4 am.
A 12. pm

Apropiación
Ingerir y digerir
De 12.pm a 8.pm

Asimilación
De 8.pm a 4.am



CICLO 1 DE ELIMINACIÓN

De 4.am a 12.pm

En este ciclo el cuerpo esta eliminando toxinas residuos y desechos. Por eso para ayudar a este proceso ,debemos de consumir frutas frescas, jugos verdes, te verde verduras, agua e infusiones de hierbas.

Cuando se consume un desayuno tradicional con huevos, pan, tocineta, café chocolate , galletas, leche etc. el proceso de desintoxicación y eliminación se interrumpe y empezamos a acumular toxinas . Es por ello que nuestro cuerpo se hincha, perdemos energia , nos sentimos cansados y con malestares.

Al consumir frutas en la mañana no solo proporcionamos un alimento fácil de digerir que contiene alto contenido de vitaminas y minerales, si no que también ayudamos al organismo a disolver la acumulación de mucosidad y residuos en la paredes intestinales incluyendo el colon y el intestino delgado.



CICLO 2 APROPIACIÓN

de 12.pm a 8.pm

En este ciclo el cuerpo ingiere alimentos mas sólidos que se puedan digerir . Este es el momento para consumir alimentos que aporten otros nutrientes importantes, como proteínas y aminoácidos, teniendo en cuenta de elegir combinaciones apropiadas de alimentos sin mezclar por ejemplo , proteínas con carbohidratos y evitando tambien alimentos procesados.



NO COMBINAR :

Proteínas con carbohidratos por ejemplo: huevos con patatas, queso con pan, pescado con arroz ,pasta con carnes etc..

En una misma comida no debes combinar alimentos 'concentrados'. Por ejemplo, si comes carne, pollo, pescado, huevo, queso o cualquier tipo de proteínas, no debes acompañarlo de ningún otro alimento concentrado como papas, arroz, pasta, legumbres, queso o pan, ya que estos se fermentan y no pueden ser asimilados por tu organismo.

Y recuerda que las frutas se comen solo en el ciclo de eliminación.



CICLO 3 ASIMILACIÓN

De las 8.pm hasta las 4.am

En este periodo no se debe de consumir ningún alimento , como es lógico.

Este es el momento en que el cuerpo utiliza los alimentos que han consumido durante el día .

Mientras dormimos el organismo trabaja asimilando , distribuyendo y dando uso a los nutrientes ,para después empezar el nuevo ciclo de eliminación .

Por eso es tan importante dormir al menos 8 horas, para ayudar al proceso de asimilación



Deseas mas información y saber sobre nuestros programas?

Escribenos a nuestro correo:

inspiracion.natural@yahoo.com

